

栄養科だより

第23号 2022年8月発行

栄養科だよりのビタミン紹介シリーズ第二弾！！
今回は「ビタミンB12」について紹介します



ビタミンB12ってどんなビタミン？

ビタミンB12は主に動物性食品に多く含まれるビタミンです。
吸収されるためには胃から分泌される内因子ないいんしとの結合が必要であることが特徴です。

体内ではアミノ酸や脂質などの代謝の補酵素ほこうそとして働いており、
正常な赤血球せつけつきゅうの産生、脳神経および血液細胞けつえきさいぼうなど、多数の体内組織の機能や発達を正常に維持するために必要な栄養素です。

★欠乏症

悪性貧血あくせいひんけつ、神経障害、感覚異常、記憶障害、うつ病、慢性疲労まんせいひろう
運動時の息切れなど

★過剰症

過剰に摂取しても吸収されないため、ビタミンB12の過剰摂取による障害はほとんどありません。

ビタミンB12不足はどのような人に起こる？

- ・ 厳格な菜食主義者
- ・ 高齢者など、胃酸分泌の低い人
- ・ 胃切除者
- ・ 小腸における吸収不全

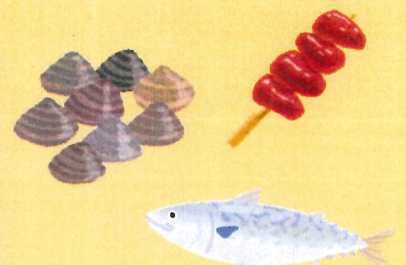
どんな食品に多い？

しじみ、あさり
赤貝、牛レバー
さんま、さば、かき等

ビタミンB12の摂取状況

2019年の国民健康・栄養調査では1日あたり
男性で平均6.9 μ g、女性で平均5.7 μ gと
男女ともに推奨量(2.4 μ g)^{※1}を満たしています。

※1 男女ともに12歳以上の推奨量



今回はビタミン B12 を豊富に含んだ、さば缶を使ったレシピを紹介します！！

さば缶トマトカレー



～材料 (2人分)～

- ・たまねぎ 1/2 個
- ・にんじん 1/2 本
- ・ピーマン 1 個
- ・サラダ油 小さじ 2
- A [・さば水煮缶 1 缶
- ・すりおろし生姜 小さじ 1
- ・カットトマト缶 1 缶
- B [・中濃ソース 大さじ 1
- ・ケチャップ 大さじ 1
- ・カレー粉 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1

～作り方～

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を加え炒める。
- ③ カットトマト缶とさば水煮缶、A を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に B を加え、味をととのえる。
- ⑤ 皿に盛り付けたら完成。

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミン B12
305 kcal	18.8 g	15.8 g	23.0 g	1.5 g	9.6 μg



～アドバイス～

- ・ビタミン B12 は水溶性ビタミンであり、水に溶けやすいため缶詰の汁も使用することで逃さず栄養素を摂取できます。
- ・おもに動物の肝臓に蓄積されるので、貝類や魚類は内臓も含めて食べることがオススメです。



<参考文献>

- ・国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報
- ・栄養の教科書 新星出版